Согласовано
Директор ГБОУ СОШ №549
_____ Семенова Н.
_____ г.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
_____ Левин Д.А.
_____ г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг) B_1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27	31,35	3,63	373,7	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	1,28	1,90	11,60	54,00	0,03	52,50	0,00	0,28	30,10	20,10	11,40	0,30
Итого за прием пищи:	**595**			**25,49**	**38,22**	**79,05**	**743,60**	**0,23**	**52,98**	**0,48**	**5,96**	**203,16**	**432,15**	**62,53**	**6,94**
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант")	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90	0,03	26,00	0,320	2,40	36,00	27,00	17,00	1,10
Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	250/10/10	2008	100	6,31	5,44	20,70	157	0,12	20,50	0,292	0,36	36,80	84,40	27,89	1,22
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	22,61	53,04	17,78	658,36	0,58	5,48	0,01	5,01	36,29	299,10	65,96	3,54
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,160	0,10	13,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**920**			**33,62**	**64,53**	**97,34**	**1124,36**	**0,79**	**251,98**	**0,78**	**8,32**	**130,69**	**466,50**	**126,35**	**8,41**
Всего за день:	**1515**			**59,11**	**102,75**	**176,39**	**1867,96**	**1,02**	**304,96**	**1,27**	**14,28**	**333,85**	**898,65**	**188,88**	**15,35**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Вафли	40	к/к	к/к	1,12	1,32	30,92	141,6	0,012	0	0,004	0,28	6,4	14,4	4	0,6
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	**605**			**17,07**	**15,96**	**114,49**	**671,00**	**0,28**	**14,43**	**0,09**	**1,33**	**385,36**	**437,13**	**106,00**	**7,41**
Обед															
Винегрет овощной(до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,250	4,60	38,00	36,00	19,00	1,00
Суп картофельный с горохом, с гренками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	288	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	0,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**915**			**36,25**	**38,44**	**151,43**	**1097,00**	**0,40**	**37,00**	**0,67**	**10,30**	**219,70**	**530,80**	**152,90**	**8,29**
Всего за день:	**1520**			**53,32**	**54,40**	**265,92**	**1768,00**	**0,69**	**51,43**	**0,76**	**11,63**	**605,06**	**967,93**	**258,90**	**15,70**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	33,36	18,02	42,10	464	0,11	0,20	0,009	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	**567**			**39,06**	**25,65**	**87,80**	**737,90**	**0,18**	**3,70**	**0,07**	**1,44**	**484,90**	**1324,85**	**176,90**	**3,09**
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	12,95	8,04	4,56	150,44	0,07	2,72	0,19	2,83	21,61	155,32	49,94	1,25
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	91	5,32	6,69	16,94	149	0,09	8,00	0,210	0,20	34,00	79,00	27,00	1,00
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	13,24	13,60	16,28	240,8	0,10	0,40	0,096	4,64	53,20	185,20	21,60	1,68
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,55	171	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**915**			**39,03**	**35,56**	**107,09**	**913,24**	**0,50**	**21,12**	**0,55**	**8,56**	**187,81**	**588,52**	**153,84**	**9,60**
Всего за день:	**1482**			**78,09**	**61,21**	**194,89**	**1651,14**	**0,68**	**24,82**	**0,62**	**10,00**	**672,71**	**1913,37**	**330,74**	**12,69**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день															
Завтрак															
Плов из птицы	200	2017	291	18,06	8,97	36,51	299,03	0,12	14,63	0,29	6,33	42,86	216,34	46,74	2,69
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:	**640**			**29,74**	**14,95**	**117,95**	**724,03**	**0,28**	**35,74**	**0,36**	**6,72**	**334,46**	**496,74**	**158,84**	**5,41**
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2011	71	0,8	0,1	1,7	11,7	0,01	15	0,05	6,8	24	24	14	0,6
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/10	2008	76	3,20	5,60	12,10	112	0,05	11,00	0,220	0,20	52,00	58,00	25,00	1,30
Шницель рубленный из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,8	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142	0,02	0,00	0,030	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**910**			**27,36**	**28,27**	**132,08**	**893,50**	**0,57**	**26,40**	**0,37**	**12,59**	**144,00**	**425,60**	**129,30**	**6,95**
Всего за день:	**1550**			**57,10**	**43,22**	**250,03**	**1617,53**	**0,85**	**62,14**	**0,74**	**19,31**	**478,46**	**922,34**	**288,14**	**12,36**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	19,06	43,77	392	0,08	0,00	0,160	1,29	148,60	132,46	14,54	1,29
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	**570**			**17,07**	**26,69**	**89,27**	**662,90**	**0,15**	**0,50**	**0,22**	**1,73**	**293,10**	**1027,51**	**140,44**	**2,90**
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп овощной со сметаной и гренками	250/10/15	2008	95	4,89	5,77	22,33	160,8	0,13	11,02	0,200	0,24	43,30	74,10	25,90	1,12
Запеканка картофельная с мясом	300	2008	299	25,92	35,04	48,96	614,40	0,34	28,80	0,05	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**925**			**36,21**	**46,66**	**123,75**	**1060,20**	**0,56**	**70,82**	**0,28**	**10,63**	**158,10**	**483,50**	**145,40**	**10,97**
Всего за день:	**1495**			**53,28**	**73,35**	**213,02**	**1723,10**	**0,71**	**71,32**	**0,50**	**12,36**	**451,20**	**1511,01**	**285,84**	**13,87**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день															
Завтрак															
Оладьи из печени	200	2008	290	35,60	34,00	24,80	548,00	0,56	68,00	15,96	11,60	24,00	624,00	40,00	16,00
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,12	0,12	18,90	91,65	0,06	0,00	0,000	0,50	8,97	33,93	12,87	0,78
Итого за прием пищи:	**600**			**47,87**	**39,51**	**95,68**	**932,05**	**0,74**	**81,11**	**16,00**	**12,89**	**327,77**	**895,53**	**91,77**	**20,94**
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22	0,03	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	250/10/10	2008	84	5,27	6,82	8,40	116	0,07	23,80	0,222	0,26	49,00	69,00	24,80	1,00
Рыба запеченная	100	2008	233	16,20	14,80	4,40	216	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,20	177,6	0,18	25,20	0,050	0,24	25,20	94,80	36,00	1,44
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	139	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**900**			**29,35**	**28,11**	**103,76**	**786,60**	**0,35**	**78,50**	**0,35**	**4,95**	**136,80**	**428,80**	**108,30**	**5,69**
Всего за день:	**1500**			**77,22**	**67,62**	**199,44**	**1718,65**	**1,09**	**159,61**	**16,35**	**17,84**	**464,57**	**1324,33**	**200,07**	**26,63**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	2008	224	33,36	18,02	42,10	464	0,11	0,20	0,009	1,00	337,40	427,80	50,00	1,48
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	2,05	0,45	18,60	86,4	0,06	84,00	0,000	0,42	48,20	32,20	18,20	0,48
	595			**38,01**	**23,00**	**90,30**	**718,30**	**0,22**	**84,20**	**0,04**	**1,86**	**398,10**	**495,05**	**82,10**	**3,57**
Обед															
Огурец свежий (кусочком)	100	2011	71	0,8	0,1	1,7	11,7	0,01	15	0,05	6,8	24	24	14	0,6
Суп картофельный с горохом, с гренками	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Биточки по -белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (свежая)	180	2008	346	4,56	5,16	39,40	244	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	0,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**895**			**37,81**	**32,96**	**129,41**	**987,70**	**0,35**	**21,00**	**0,35**	**12,06**	**129,70**	**533,20**	**130,30**	**9,77**
Всего за день:	**1490**			**75,82**	**55,96**	**219,71**	**1706,00**	**0,57**	**105,20**	**0,39**	**13,92**	**527,80**	**1028,25**	**212,40**	**13,34**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	286	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Печенье	40	к/к	к/к	3,00	3,92	29,76	166,8	0,03	0,00	0,000	4,40	1,40	11,60	8,00	0,80
Яблоко свежее	120	к/к	к/к	0,48	0,48	12,54	56,4	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	**605**			**19,30**	**16,98**	**122,27**	**719,20**	**0,32**	**14,36**	**0,10**	**5,39**	**369,81**	**408,42**	**96,66**	**6,48**
Обед															
Салат "Свеколка"с маслом растительным	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90
Суп картофельный с макаронными изделиями ,сметаной и курой	250/10/10	2008	100	6,31	5,44	20,70	157	0,12	20,50	0,292	0,36	36,80	84,40	27,89	1,22
Курица,тушеная в соусе с овощами	280	2008	308	25,76	30,90	21,60	467,2	0,21	33,60	0,650	1,92	67,20	257,60	40,80	2,40
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**900**			**43,87**	**47,19**	**102,26**	**1010,20**	**0,43**	**65,10**	**0,97**	**7,73**	**174,60**	**465,00**	**117,19**	**9,87**
Всего за день:	**1505**			**63,17**	**64,17**	**224,53**	**1729,40**	**0,75**	**79,46**	**1,07**	**13,12**	**544,41**	**873,42**	**213,85**	**16,35**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	200	2008	214	19,27	31,35	3,63	373,7	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,9	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	133	0,04	1,00	0,010	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,97	92,8	0,04	0,00	0,000	0,36	6,88	42,40	10,00	1,24
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	**600**			**29,81**	**41,82**	**78,90**	**810,40**	**0,26**	**1,50**	**0,52**	**5,52**	**418,66**	**1350,45**	**171,33**	**6,56**
Обед															
Салат "Столичный"	100	2018	74	12,95	8,04	4,56	150,44	0,07	2,72	0,19	2,83	21,61	155,32	49,94	1,25
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24
Голубцы ленивые	285	2016	315	21,97	15,81	33,55	364,55	0,24	30,65	0,060	1,00	103,16	278,87	70,56	2,62
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**910**			**45,15**	**30,30**	**112,10**	**910,12**	**0,49**	**51,97**	**0,46**	**6,56**	**170,57**	**627,91**	**169,36**	**7,66**
Всего за день:	**1510**			**74,96**	**72,12**	**191,00**	**1720,52**	**0,75**	**53,47**	**0,98**	**12,08**	**589,23**	**1978,36**	**340,69**	**14,22**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг) B_1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	11,47	19,06	43,77	392	0,08	0,00	0,160	1,29	148,60	132,46	14,54	1,29
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2008	2	2,50	4,43	28,85	163,1	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	1,28	1,90	11,60	54,00	0,03	52,50	0,00	0,28	30,10	20,10	11,40	0,30
Итого за прием пищи:	**572**			**15,55**	**25,49**	**99,42**	**672,10**	**0,16**	**55,98**	**0,20**	**2,17**	**196,60**	**193,21**	**42,64**	**3,28**
Обед															
Винегрет овощной с сельдью(до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100/25	2008	52	5,75	14,45	6,60	179	0,05	15,00	0,258	5,00	56,00	93,50	36,75	1,35
Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и курой	250/10/10	2008	84	5,27	6,82	8,40	116	0,07	23,80	0,222	0,26	49,00	69,00	24,80	1,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/365	15,9	18,7	10,6	269	0,05	3	0,15	2,3	14	154	25	2,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	130	0,02	0,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**975**			**34,64**	**46,14**	**127,50**	**1057,00**	**0,60**	**41,80**	**0,68**	**8,91**	**161,80**	**486,10**	**146,25**	**7,52**
Всего за день:	**1547**			**50,19**	**71,63**	**226,92**	**1729,10**	**0,76**	**97,78**	**0,88**	**11,08**	**358,40**	**679,31**	**188,89**	**10,80**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день															
Завтрак															
Пудинг из творога с соусом молочным(сладким)	200	2008	225	23,5	18	38,25	409,3	0,11	0	0,15	0,9	226,3	308,3	39,5	1,82
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	3	3,1	15,9	103	0,02	0,5	0,03	0,00	132	860	112	0
Итого за прием пищи:	**565**			**33,77**	**24,81**	**91,19**	**722,30**	**0,19**	**1,61**	**0,22**	**1,21**	**573,90**	**1347,70**	**172,60**	**3,34**
Обед															
Салат из огурцов соленых с маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком , с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	20	2,70	5,10	2,60	67	0,02	6,00	0,000	2,30	23,00	28,00	13,00	0,70
Суп овощной со сметаной и гренками	250/10/15	2008	95	4,89	5,77	22,33	160,8	0,13	11,02	0,200	0,24	43,30	74,10	25,90	1,12
Котлета рыбная с соусом томатным	120	2008	239/364	13,24	13,60	16,28	240,8	0,10	0,40	0,096	4,64	53,20	185,20	21,60	1,68
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,55	171	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**925**			**28,35**	**31,70**	**110,52**	**841,60**	**0,49**	**27,42**	**0,35**	**8,07**	**198,50**	**456,30**	**115,80**	**9,17**
Всего за день:	**1490**			**62,12**	**56,51**	**201,71**	**1563,90**	**0,68**	**29,03**	**0,56**	**9,28**	**772,40**	**1804,00**	**288,40**	**12,51**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	5,77	2,41	14,64	103	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	63	0,00	3,00	0,000	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00
Вафли	40	к/к	к/к	1,12	1,32	30,92	141,6	0,012	0	0,004	0,28	6,4	14,4	4	0,6
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,01	1,07	42,00	189	0,08	20,00	0,040	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за прием пищи:	**692**			**18,40**	**15,35**	**136,75**	**759,60**	**0,30**	**24,43**	**0,12**	**0,93**	**329,16**	**444,93**	**177,20**	**5,97**
Обед															
Помидор свежий(кусочком)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	22	0,03	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
Рассольник "Ленинградский "со сметаной	250/10	2008	91	2,94	5,72	17,50	133	0,09	8,35	0,200	0,20	34,00	79,00	27,80	1,11
Печень по-строгановски	100	2008	256	20,40	12,45	7,85	225	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	2,80	0,55	24,96	116	0,05	0,00	0,000	0,45	8,60	53,00	12,50	1,55
Итого за прием пищи:	**890**			**31,84**	**26,72**	**121,41**	**854,00**	**0,53**	**40,82**	**9,74**	**3,11**	**91,42**	**598,05**	**110,01**	**13,05**
Всего за день:	**1582**			**50,24**	**42,07**	**258,16**	**1613,60**	**0,84**	**65,25**	**9,86**	**4,04**	**420,58**	**1042,98**	**287,21**	**19,02**
Итого за 12 дней средняя:				**62,88**	**63,75**	**218,48**	**1700,74**	**0,78**	**92,04**	**2,83**	**12,41**	**518,22**	**1245,33**	**257,00**	**15,24**
Средняя сбалансированность за 12 дней				**1**	**1**	**4**									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях.Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.